

元・体操オリンピック代表の田中理恵さん ご推薦！  
**リバウンドなし！ 生活を見直すだけでやせる！**  
**日体大の超簡単ダイエットレシピ**

2014年11月1日(土)発売

株式会社JTBパブリッシング（東京都新宿区、代表取締役社長：里見雅行）は、オリンピックメダリストの約1/4を輩出している日本体育大学の全面協力の元、健康的にダイエットができるレシピ集を11月1日に発売いたします。

健康的にダイエットをするためには、「何をいつどのように食べるか」ということが「運動」と同等に非常に重要です。そこで、日体大でスポーツ栄養学の教鞭をとる安達瑞保先生に監修いただき、スポーツ科学に基づいた無理のない代謝アップ×脂肪燃焼メソッドや、門外不出の健康簡単ダイエットレシピを一般読者向けに簡単にアレンジしてご紹介いたします。

今まで食事制限ダイエットで挫折した方、何度やってもリバウンドしてしまった方も、無理なく続けられる日体大メソッドにぜひ挑戦してみてください。

<内容抜粋>

- **あなたが太った原因は？** 日々の生活を見直すだけで健康的にやせられる!!
- **こんなに簡単?!** 代謝をあげて消費エネルギーを増やす**日体大メソッド大公開!!**
- **トンカツもお腹いっぱい食べられる!** **カロリーオフ調理のコツ**／外食・中食の選び方／朝昼晩の食べ方
- **“簡単!”** だけど **“おいしい”!** だから続けられる **健康ダイエットレシピ 85**  
 ワンプレート朝食とスムージー／簡単楽しいお弁当／罪恶感なしのおつまみ&おやつ  
 …etc



<図書の概要>

■ 『リバウンドなし！ 生活を見直すだけでやせる！ 日体大の超簡単ダイエットレシピ』  
 日本体育大学 児童スポーツ教育学部助教・栄養管理士 安達瑞保【監修】  
 発売日：2014年11月1日 仕様：B5判 96ページ / 本体1,200円（税別）

◆◆発売イベント情報◆◆

● **コラボ弁当・メニューの販売**

松屋銀座の地下弁当売り場、8階レストランシティ GINZAにてコラボ弁当・メニューを販売いたします。  
 販売：11月12日（水）～約1カ月を予定

● **トークショー**

本書の監修者・安達瑞保先生と推薦者・田中理恵さんのトークショーを実施いたします。

日程：12月7日（日） 17時～ 会場：松屋銀座 地下2階ライブキッチン

※発売イベントの内容や開催日時は変更となる可能性があります。

詳細につきましては、松屋銀座 TEL：03-3567-1211（大代表）にご確認ください。

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

JTB広報室 03-5796-5833

<一般のお客様からのお問い合わせ先>

JTBパブリッシング 直販課 03-6888-7893